

УДК 615.825

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО
РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОВЗ**



**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF REHABILITATION
AND SOCIAL INTEGRATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES**

Коротько Светлана Владимировна

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
kentiksv@mail.ru

Черемных Никита Алексеевич

Студент группы 22ЭБГУ1,
Институт экономики, управления и бизнеса (ИЭУБ),
Кубанский государственный технологический университет
cheremnyhnikitos@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается роль адаптивной физической культуры в процессе реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями. Анализируются основные принципы и методы АФК, её влияние на физическое и психологическое состояние людей с ОВЗ, а также оценивается эффективность применения АФК в различных условиях. Статья подчёркивает важность индивидуального подхода к каждому человеку с учётом его потребностей и возможностей.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация, социальная интеграция, физическое состояние, индивидуальный подход.

Korotko Svetlana Vladimirovna

Senior lecturer at the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
kentiksv@mail.ru

Cheremnyh Nikita Alekseevich

Student of group 22EBGU1,
Institute of Management, Economics
and Business (IEUB),
Kuban State Technological University
cheremnyhnikitos@gmail.com

Annotation. The article examines the role of adaptive physical culture in the process of rehabilitation and social integration of people with disabilities. The basic principles and methods of ROS, its impact on the physical and psychological state of people with disabilities are analyzed, and the effectiveness of ROS application in various conditions is evaluated. The article emphasizes the importance of an individual approach to each person, taking into account their needs and capabilities.

Keywords: adaptive physical education, rehabilitation, social integration, physical condition, individual approach.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. [1]

В современном обществе всё большее внимание уделяется вопросам реабилитации и интеграции людей с ОВЗ. Адаптивная физическая культура (АФК) является одним из эффективных средств, способствующих решению этих задач. АФК представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление и развитие физических способностей, а также на формирование навыков, необходимых для полноценной жизни в обществе.

Целью данной статьи является анализ роли адаптивной физической культуры в процессе реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями. Для достижения этой цели необходимо рассмотреть основные принципы и методы АФК, определить её влияние на физическое и психологическое состояние людей с ОВЗ, а также оценить эффективность применения АФК в различных условиях.

Адаптивная физическая культура основывается на следующих принципах:

- Индивидуальный подход: каждый человек с ОВЗ имеет свои уникальные потребности и возможности, поэтому программа АФК должна быть адаптирована под его индивидуальные особенности;
- Постепенность и последовательность: процесс реабилитации должен быть постепенным и поэтапным, чтобы избежать перегрузок и травм;
- Систематичность и регулярность: занятия АФК должны проводиться регулярно, чтобы достичь устойчивых результатов;

- Комплексный подход: АФК включает в себя не только физические упражнения, но и другие методы реабилитации, такие как массаж, физиотерапия и так далее.

Методы адаптивной физической культуры включают в себя различные виды упражнений, игр, соревнований и других форм активности, которые подбираются в зависимости от состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовки человека.

АФК способствует улучшению физического состояния людей с ОВЗ за счёт следующих факторов:

- Повышение уровня физической подготовленности: регулярные занятия АФК способствуют развитию силы, выносливости, гибкости и координации движений;

- Укрепление опорно-двигательного аппарата: упражнения АФК помогают укрепить мышцы, суставы и связки, что снижает риск травм и заболеваний опорно-двигательной системы;

- Улучшение кровообращения и обмена веществ: физические нагрузки стимулируют кровообращение и обмен веществ, что способствует общему оздоровлению организма;

- Снижение стресса и тревожности: занятия АФК могут помочь снизить уровень стресса и тревоги у людей с ОВЗ, так как они способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья [2].

Примеры адаптивной физической культуры:

- Лечебная гимнастика – это комплекс упражнений, которые направлены на восстановление и развитие физических способностей человека после травм, операций или заболеваний. Лечебная гимнастика может включать в себя упражнения для укрепления мышц, улучшения координации движений, развития гибкости и выносливости. Она также может помочь людям с ограниченными возможностями здоровья улучшить своё физическое состояние и повысить уровень активности. Для каждого пациента разрабатывается индивидуальная программа лечебной гимнастики, которая учитывает его возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовки и другие факторы. Программа может включать в себя различные виды упражнений, такие как растяжка, силовые упражнения, упражнения на координацию и баланс;

- Адаптивное плавание – занятия плаванием с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, для улучшения их физического состояния и развития навыков самообслуживания. Адаптивное плавание может быть адаптировано для людей с различными ограничениями по здоровью, такими как нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения или слуха. Занятия могут проводиться в бассейне или в открытом водоёме, в зависимости от возможностей и предпочтений человека. Программа адаптивного плавания может включать в себя обучение плаванию, упражнения для развития силы, выносливости и координации, а также игры и соревнования. Занятия проводятся под руководством квалифицированных инструкторов, которые учитывают индивидуальные потребности и возможности каждого участника;

- Игры с мячом – игры, адаптированные для людей с ограниченными возможностями здоровья, которые могут помочь им развивать координацию движений, ловкость и реакцию. Игры с мячом могут быть адаптированы для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения или слуха. Они могут проводиться как в помещении, так и на открытом воздухе, в зависимости от условий и возможностей участников. Примеры игр с мячом включают в себя бочку, голбол, волейбол сидя и баскетбол на колясках. Эти игры могут быть модифицированы таким образом, чтобы они были доступны для людей с разными уровнями физической подготовки и способностей.

В заключение, адаптивная физическая культура является важным инструментом реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья. Она помогает улучшить физическое и психологическое состояние человека, а также способствует его интеграции в общество.

Для достижения наилучших результатов необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека и подбирать программу АФК, которая будет соответствовать его потребностям и возможностям. Эффективность применения АФК зависит от многих факторов, таких как возраст и состояние здоровья человека, уровень его физической подготовки, наличие сопутствующих заболеваний, мотивация и желание заниматься АФК [3].

В целом, можно сказать, что АФК является эффективным средством реабилитации и интеграции лиц с ОВЗ. Однако для достижения наилучших результатов необходимо подходить к каждому человеку индивидуально, учитывая его потребности и возможности.

Литература

1. Березовская Д.А. Адаптивная физическая культура как фактор повышения качества жизни инвалидов / Д.А. Березовская, С.Н. Панкова // Материалы XXII Международной конференции памяти профессора Л.Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования». – Екатеринбург : УрФУ, 2019. – С. 1646–1656.
2. Минспорта России. Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта: методические рекомендации. – М., 2022. – 92 с.
3. Головинова И.Ю. Развитие адаптивной физической культуры, как помощь в социализации людей с ограниченными возможностями / И.Ю. Головинова, А.Р. Аветисян // Наука – 2020. – 2021. – № 9(54). – С. 194–199.

References

1. Berezovskaya D.A., Pankova S.N. Adaptive physical culture as a factor in improving the quality of life of people with disabilities // Materials of the XXII International Conference in memory of Professor L. N. Kogan «Culture, personality, society in the modern world: methodology, empirical research experience». – Yekaterinburg : UrFU, 2019. – P. 1646–1656.
2. Ministry of Sports of Russia. Restoration of health and working capacity of citizens by methods of adaptive physical culture and sports: methodological recommendations. – M., 2022. – 92 p.
3. Golovinova I.Yu. The development of adaptive physical culture as an aid in the socialization of people with disabilities / I.Yu. Golovinova, A.R. Avetisyan // Nauka – 2020. – 2021. – № 9(54). – P. 194–199.